becool

INES RAU
DARIA GORBACHEVA
TALÍRIA PETRONE
TRISTEZA
RELIGIÃO

NÚMERO 70 • OUTUBRO DE 2018

RevistaBecool

@becoolmagazine

becool

NÚMERO 68 • JULHO DE 2018

4 **CARTA AOS LEITORES**
5 **MISCELÂNEA**
O MÊS EM PÍLULAS
8 **ENTREVISTA**
TALÍRIA PETRONE
12 **MANUAL**
ESTILO E COMPORTAMENTO
18 **CAPA**
INES RAU
30 **ACONTECE**
COMO SE PROTEGER DA TRISTEZA
34 **ARTIGO**
E SE A TIA DO PASSE APOIA O REAÇA?
38 **ENSAIO**
DARIA GORBACHEVA
44 **ESQUENTA**
SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48 **FAZ SENTIDO?**
BOLO DE FERRERO ROCHER
49 **CRÔNICA**
É BRINDE
50 **CHARGE**
HUMOR

CARO HADDAD

Escrevo porque estou sendo obrigado a fazer uma coisa que não gosto. Na verdade, duas coisas que não gosto: a primeira é escrever uma Carta Aos Leitores (não tem um editor que goste de fazer isso); a segunda é usar esta Carta para declarar apoio a um candidato - você.

É por isso que a revista está circulando hoje, na véspera da eleição. Porque eu tenho até às 22h para apoiar e pedir votos para qualquer candidato. Se bem que ameaçaram de prender o Roger Waters por causa disso, então talvez não faça diferença...

Eu não gosto de declarar apoio porque esta é uma revista de política não partidária, no campo do comportamento, da sociedade, da mídia, do esporte, da cultura. E eleições costumam ser escolhas entre dois projetos distintos, de país e de poder (sim, todo partido tem projeto de poder).

Só que esta eleição - e você sabe disso - não é uma eleição comum. Não é uma escolha entre um projeto de direita e um de esquerda, como foram as eleições de 2014 e 2016, onde esta revista se reservou ao direito de ficar em silêncio que não exercerá agora. É uma eleição entre um projeto que se compromete a respeitar a democracia e outro que ameaça debandar em direção ao fascismo (e o Godwin em pessoa autorizou chamar de nazista).

No mundo ideal, eu viveria de compartlhar memes, mas nós não vivemos nele agora e eu preciso deixar claro aos futuros censores que não arredo pé e prefiro pegar as cotas de peitos e bundas (a Playboy teve que fazer isso nos anos 70).

E é por isso que eu te escrevo esta carta, Fernandinho. Porque se você perder, nós dois estaremos do mesmo lado da trincheira contra tudo que os próximos quatro anos devem prometer. Mas se você ganhar, será com o meu voto e com o voto de muitas pessoas que, assim como eu, jamais estariam apoiando o PT publicamente se não fosse pelas circunstâncias atuais. E aí, eu peço encarecidamente que, caso você vença, por favor, não faça com que nos arrependamos.

Não seja autoritário, não despache toda hora em Curitiba, respeite esta Constituição, cuide bem da economia e das questões relacionadas aos direitos humanos, cumpra suas promessas, não repita os erros do PT que você tanto apontou. Este apoio que eu te dou não é de graça, Haddad. É com esperança de que você seja o liberal que se mostrou neste segundo turno, e não o grosso que muita gente estava esperando que você fosse.

É pela sobrevivência do Brasil que eu e mutas outras pessoas declaramos voto em você, Fernando. Não nos decepcione.

GUI ADN
Editor e Curador

MISCELÂNEA

MULHERES QUE AMAMOS

MARIA BETHÂNIA

Nasceu em Santo Amaro da Purificação, Bahia, no dia 18 de junho de 1946. Filha do funcionário dos correios José Teles e de Claudionor, conhecida como Dona Canô, começou a frequentar o meio artístico junto com o irmão Caetano Veloso. Em 1960 muda-se para Salvador, com o objetivo de estudar. Em 1963 estreou como cantora na peça Boca de Ouro de Nelson Rodrigues. Em 1964 participa do show "Nós, Por Exemplo", ao lado de Caetano, Gal Costa, Gilberto Gil e Tom Zé, da inauguração do Teatro Vila Velha, em Salvador.

O dia 13 de janeiro de 1965 foi o início de uma consagrada carreira, ao se apresentar no show "Opinião", no Rio de Janeiro, a convite da cantora Nara Leão. A música de protesto "Carcará" foi seu primeiro sucesso. Nesse mesmo ano foi contratada pela RCA e grava seu primeiro disco "Maria Betânia". Em 1967, lança o segundo disco em parceria com o cantor e compositor Edu Lobo. Em 1976, junto com Caetano, Gal e Gil, formam a banda hippie "Doces Bárbaros" e excursionam por todo o Brasil.

Em 1993, lança o disco "As Canções Que Você Fez Pra Mim", com músicas de Roberto e Erasmo Carlos, que fez um enorme sucesso. O ano 2000 também foi marcado por grandes encontros musicais. Em abril Bethânia se apresentou ao lado do tenor italiano Luciano Pavarotti, em Salvador. Em maio fez um show com Caetano Veloso no Pavilhão Atlântico em Lisboa, Portugal. Em dezembro, se apresentou, com Gilberto Gil, no Farol da Barra, em Salvador.

Em 2000, Maria Bethânia fez 35 anos de carreira que só foram comemorados em 2001, junto com o lançamento do álbum "Maricotinha", no palco do Canecão, no Rio de Janeiro, quando reuniu os grandes nomes da MPB, entre eles, Chico Buarque, Caetano e Gilberto Gil. Depois de longos anos sem aparecer na TV, participou da homenagem ao cantor Erasmo Carlos pela passagem dos 50 anos de carreira, no programa Altas Horas. Na ocasião cantou músicas do álbum "As Canções Que Você Fez Pra Mim".

Em 2012, Maria Bethânia lançou "Oásis de Bethânia", o seu quinquagésimo álbum de estúdio, que conta com a participação de Lenine. Em 2014 a faixa título foi indicada ao Grammy Latino de Melhor Música Brasileira. Em 2015 a cantora completou 50 anos de carreira.

O Corinthians é o grande campeão do Campeonato Brasileiro Feminino Série A1 de 2018. Na noite desta sexta-feira, após vencer na ida, o Corinthians goleou o Rio Preto, desta vez na Fazendinha, por 4×0, e conquistou seu primeiro título nacional na modalidade.

Apesar da vantagem de ter feito 1×0 no primeiro jogo, o Corinthians iniciou a partida com tudo. O gol que inaugurou o placar saiu logo no primeiro lance. Com apenas 25 segundos, Millene recebeu na frente da área, se livrou da marcação e colocou a bola no ângulo, sem chances de defesa para a goleira Rosany.

Pouco tempo depois, mais um golaço. Com seis minutos, Yasmin cobrou falta com perfeição e marcou o segundo gol corintiano.

Com ampla vantagem no placar agregado, o Corinthians não correu riscos no primeiro tempo. Precisando virar o placar, o Rio Preto pouco ameaçou a meta da goleira Lelê.

No segundo tempo, o Corinthians voltou com tudo e chegou ao terceiro gol com seis minutos. Após Yasmin ser derrubada na área por Kah, Marcela cobrou pênalti e colocou no fundo das redes.

Com o 3×0 no placar, o Corinthians ficou perto de sofrer um gol. Com 14 minutos, após lançamento na medida de Jéssica, Maria saiu cara a cara com Lelê e finalizou pela linha de fundo.

Aos 17', o Corinthians voltou a marcar, mas o tento foi anulado. Depois de cruzamento para a área, Pardal cabeceou e Gabi Zanotti finalizou para o gol, mas a assistente assinalou impedimento da camisa 10.

O duelo se transformou em goleada aos 23 minutos. Em um grande lançamento rasteiro, Adriana avançou sozinha, sem marcação, e, de cara com Rosany, chutou rasteiro para marcar o quarto.

Com o triunfo, o Timão conquistou seu primeiro Brasileiro Feminino da história. Em 2017, a equipe chegou a decisão e acabou derrotado pelo Santos. Já o Rio Preto alcançou seu segundo vice-campeonato, assim como aconteceu em 2016. A equipe do interior acumula um título, em 2015.

Como parte de um experimento para um documentário sobre bonecas sexuais, o diretor Jimmy Mehiel criou um perfil no Tinder para uma boneca erótica e, surpreendentemente, ela fez sucesso – indicando que tem muito homem com a fantasia de transar com uma máquina dessas.

Mehiel é um diretor de cinema de 39 anos que vive em Nova York, nos Estados Unidos, e sua intenção ao criar o perfil do robô era ver quantas pessoas estariam dispostas a fazer sexo com bonecas sexuais . Para isso, ele teve a permissão de Matt McMullen – criador da primeira boneca Harmony disponível no mundo – para compartilhar fotos da sua criação no aplicativo de relacionamento.

Em uma entrevista ao portal britânico "Daily Star", Jimmy revela que 56% dos homens entrevistados disseram que fariam sexo com robô . "Eu postei três fotos da Harmony, incluindo uma descrição direta que dizia: 'Oi, sou um robô anatomicamente correto, sexualmente capaz, com a IA (inteligência artificial) mais avançada disponível [no mercado]. Eu estou no Tinder para descobrir se vocês estão interessados em mim."

À primeira vista, o robô sexual pode parecer uma pessoa real e Mehiel fala que isso é mérito de Matt e sua equipe, que trabalharam duro para tornar esse objeto sexual o mais real possível. Para evitar que os homens confundissem o robô com uma mulher, em um segundo momento, o diretor usou uma imagem de Harmony com a cabeça aberta para revelar seu cérebro de computador.

"Eu fiz o experimento por duas horas numa noite de sexta-feira, das 21h às 23h, no lado leste de Manhattan, em Nova York, nos Estados Unidos", explica. "Eu passei para a direita (curtiu) todos os caras que apareceram. Nas duas horas que executei o experimento, Harmony acumulou 92 curtidas."

Jimmy acrescenta que em todos os matchs ele mandava uma pergunta simples: "Você faria sexo com um robô? Sim, não ou talvez?". As repostas que o diretor de cinema obteve foram as mais variadas possíveis. "Você é nojento", escreveu um pretendente. Já outro disse: "Você é a pessoa mais legal que eu já encontrei por aqui".

De 57 pessoas, 25 disseram que não fariam sexo com um robô, 17 afirmaram que fariam e 15 responderem que talvez. Isso significa que a maioria dos pretendentes (56%, incluindo as respostas "sim" e "talvez") alegaram que considerariam fazer sexo com uma boneca sexual.

"Quando recebi permissão para usar a Harmony, criada por Matt, em março, ele me disse que nunca tinha colocado a boneca em nenhum site de namoro. Acho que esta é a primeira e a única vez que um robô sexual apareceu em um aplicativo de namoro", fala Jimmy que também conta que o criador das bonecas sexuais ficou muito curioso para saber se Harmony faria sucesso no Tinder e, aparentemente, fez.

Para mais informações, curta nas redes sociais

SEM ROTEIRO, VAI LÁ VOTAR!

Talíria Petrone

"A esquerda precisa escutar"

NONA DEPUTADA FEDERAL MAIS VOTADA DO RIO, TALÍRIA (PSOL) É VISTA COMO UMA DAS SUCESSORAS DE MARIELLE FRANCO, EXECUTADA EM MARÇO. EM ENTREVISTA, FALA DOS DESAFIOS DE SEU CAMPO POLÍTICO.

POR FELIPE BETIM

Talíria Petrone (Niterói, 1985) acaba de ser eleita deputada federal pelo Rio de Janeiro com 107.317 votos, a nona mais votada do Estado, e engrossará a bancada do PSOL na Câmara, que passou de cinco para dez parlamentares após as eleições brasileiras deste ano. Não são poucos os que enxergam em Petrone a imagem de Marielle Franco, vereadora executada em 14 de março deste ano. Nas eleições municipais de 2016, foi a vereadora mais votada de Niterói, município vizinho ao Rio, e representava junto a Marielle, também eleita naquele ano, a ascensão das mulheres negras e periféricas dentro do espaço político institucional. Ela agora se vê no papel de levar adiante as pautas de sua amiga e de manter sua memória viva. Mas pondera: "Não sou Marielle. Isso é importante dizer, não só porque eu tenho a minha trajetória, a minha história, mas porque ela foi assassinada e não está mais aqui", explica em entrevista. A conversa ocorreu ainda no início da campanha, sentada no chão de concreto de uma universidade, e por telefone depois de sua recente vitória.

Felipe Betim: Quem é Talíria Petrone?

Talíria Petrone: Sou militante dos direitos humanos, na área da educação popular, que para mim é o instrumento que escolhi como transformação da realidade. Sou professora de história, formada na UERJ, com muito orgulho. Filha de músico e professora. Venho da zona norte de Niterói, do bairro de Fonseca. Não fiz movimento estudantil, como muitas pessoas. O que me fez me organizar como militante foi minha vida como trabalhadora. Trabalhei como telemarketing e dando aula, antes de me formar. Com a história de vida de dureza, e com a universidade, era aquela jornada tripla com uma indignação que já vinha de muito tempo. Acabei me filiando ao PSOL em 2009.

FB: Em sua primeira eleição, foi a mais votada para a Câmara de Vereadores de Niterói. Como foi esse salto para a política institucional?

TP: Tem todo um acúmulo. Dei aula n Complexo da Maré, no cursinho pré-vestibular, e hoje sou professora licenciada de escola pública de lá. Educação popular sempre foi eixo de militância. A decisão da candidatura reflete esse acúmulo, mas reflete uma urgência. Nós mulheres já batíamos na tecla de como era importante ser mais representada no espaço institucional. Eu já era dirigente partidária, tinha coordenado campanhas, mas eu topar ser uma figura pública foi um processo e uma disputa dentro do partido também. Fiz uma campanha em Niterói sem dinheiro, com pouca gente e muito vinculada aos territórios. Uma campanha radical em sua demanda, nosso slogan era por uma Niterói negra, popular e feminista. As pessoas se sentiram representadas nesse projeto, em um espaço tão embranquecido e masculino.

FB: O PSOL reflete essa realidade?

TP: Todo coletivo reflete. Muita gente faz criticas ao PSOL como se fosse um partido de classe média. Tem gente na baixada construindo política, tem o setor de favelas, de Caxias, Nova Iguaçu, Nilópolis... Agora, isso é insuficiente. O PSOL, como toda organização política, está muito distante da realidade do povo. E tem um grande problema em sua origem. Ele não tem uma origem popular, ele surge do rompimento de alguns parlamentares com o PT. O desafio é ampliar a inserção do PSOL em origens populares, como era na origem do PT e que foi abandonada. Ele está cada vez mais se enraizando em espaços de populares.

FB: Mas a esquerda como um todo vem sendo muito questionada. Ela deixou de se conectar com a classe trabalhadora?

TP: É bem complexo. O Brasil tem uma historia escravista, patriarcal, fundamentalista... As relações coloniais de poder não ficaram na época colonial, elas permanecem. Nosso capitalismo, portanto, é muito conservador, nos costumes, na hegemonia do pensamento... Isso não é um detalhe. A memória sobre a ditadura é falha e mal tivemos a universalização da educação. É uma democracia incompleta que não possibilita um rompimento com essa hegemonia conservadora. A origem do PT é popular, ele

"A DIREITA CONSERVADORA SE APROPRIOU DA NEGAÇÃO DA POLÍTICA".

alavancou alguns direitos e programas, mas não rompeu com essa estrutura. E ele teve a oportunidade de avançar mais radicalmente no rompimento dessas estruturas coloniais de poder. Não fez nem a reforma agrária nem a urbana. Não enfrentou o modelo de segurança pública. O exército entrou na Maré durante o governo petista.

FB: O que a esquerda precisa fazer daqui em diante?

TP: Temos que voltar aos territórios, para as bases, mas não para levar uma verdade. Precisamos escutar essas pessoas que já produzem resistência todos os dias. Em especial num momento de negação da política. As pessoas têm raiva da política e têm razões para isso. Política ainda são esses homens engravatados e corruptos. Se não estamos nos territórios, não vamos desconstruir essa ideia de política. Política é pé no chão, é o preço do pão e do ônibus, é se vai ter hospital ou não. E a direita conservadora se apropriou da negação da política reforçando essa história conservadora.

Nossa tarefa é também conjugar as diferentes pautas. Não gosto das caixinhas: a classe tá aqui, o gênero aqui, a raça aqui, a sexualidade aqui. Sou radicalmente contra o termo identitário. Não considero que defender mulheres negras seja uma pauta identitária. Enfrentar a LGBTfobia não é uma pauta identitária. A classe trabalhadora do Brasil vem de uma história escravocrata. É impossível falar de reforma tributária, num país que quem ganha 5 salários mínimos tem a mesma alíquota de quem ganha 360, sem falar também da questão racial. A desigualdade social é negra e indígena. A gente precisa enfrentar o racismo conjugando com o enfrentamento da desigualdade social. Não é só uma questão de representatividade. Nem toda mulher negra me representa. Ela é importante, porque as mulheres precisam se ver, mas não basta eu estar lá simbolicamente. Eu preciso encampar a luta antirracista e feminista. O Fernando Holiday é a expressão do limite da representatividade. Ela tem que vir com pautas que tem a ver com esse povo marginalizado.

FB: A direita é hoje hegemônica nas redes sociais, principalmente no WhatsApp. Como avalia o desempenho da esquerda nesse território?

TP: Esse ainda é um território dominado pelas fake news, o que faz aumentar o discurso de ódio e conservador da extrema direita. Usamos muito mal as redes ainda, é um desafio da esquerda fazer disputa das redes sociais.

FB: Como foi a campanha deste ano nesse ambiente de acirramento político?

TP: Foi uma campanha muito vinculada aos bairros, ao boca a boca. Tivemos pouco dinheiro, mas tivemos votos espalhados por quase todos os municípios do Rio. Mas também vimos nas ruas a polarização que o Brasil está vivendo. No primeiro dia de campanha fomos abordadas nas barcas, na primeira hora, indo de Niterói para Rio. Não estávamos panfletando, estávamos tirando uma fotografia com as companheiras. Mas o policial veio, apreendeu os panfletos, sacou uma arma e apreendeu nossos documentos. Quando eu disse que arma matava, ele disse que "ideologia matava mais". O tempo todo se referia a ele mesmo como "o Estado". Alegou que estávamos fazendo propaganda política irregular, quando na verdade só estávamos tirando uma fotografia e os panfletos estavam guardados. Fora que não cabe à PM fiscalizar isso. Acabei ficando 10 horas na delegacia. O delegado devolveu meus materiais, mas o policial tentou me impedir de sair de lá. Só saiu da porta quando o delegado disse que ia dar voz da prisão para ele.

FB: Com a onda ultraconservadora que também ocupou o Congresso, quais serão os desafios de seu mandato?

TP: Muita das coisas que já fazíamos em Niterói, desde o debate de uma educação crítica, sem o Escola Sem Partido, até garantir os investimentos necessários em Educação e Saúde. Tem também o debate sobre segurança pública, mas vamos fazer isso tudo dentro de um Congresso mais conservador. Esse é um desafio danado, porque temos um aumento da bancada da bala que reflete o retrocesso democrático que estamos vivendo. Ao mesmo tempo, o PSOL ter dobrado a bancada mostra que a população também nos enxerga como renovação. Nesse momento a prioridade é enfrentar o avanço do fascismo e garantir uma maior articulação possível, para que

a democracia no Brasil não seja enterrada por dentro das instituições. A tiro curto defendemos fazer a maior articulação possível [com outros partidos, inclusive de centro e centro-direita] para derrotar o ódio e a violência e garantir a democracia. Precisamos de uma frente antifascista.

FB: Este avanço da bancada da bala se deu sobretudo no Rio...

TP: O Rio é o laboratório disso. Bolsonaro é daqui e a expressão dele é enorme. Seu candidato [o ex-juiz federal Wilson Witzel, que disputará o segundo turno com Eduardo Paes] diz que vai dar licença para matar e que vai extinguir a Secretaria de Segurança Pública. Isso dá autonomia e poder para as polícias, o que significa, num Estado em que matam e morrem muito, um aprofundamento da licença pra matar. Querem um estado militarizado e policial.

FB: Você se vê no papel de levar o legado de Marielle ou dando prosseguimento as suas lutas?

TP: Temos que ter muito cuidado. A Marielle foi assassinada. A consigna "Marielle Vive" é necessária porque é um instrumento de mobilização das mulheres que ficaram sem uma referência: mataram uma vereadora preta, favelada, que amava mulheres, defensora dos direitos humanos, socialista. Nesse sentido, o que vive são suas pautas. Por um lado eu me sinto na responsabilidade de não deixar sua memória morrer, mas eu não sou Marielle. Isso é importante dizer, não só porque eu tenho a minha trajetória, a minha história, mas porque ela foi assassinada e não está mais aqui. É natural que as pessoas façam essa transferência, é um orgulho que lembrem da Marielle quando me veem. Mas precisamos lembrar que ela foi executada: para pedir justiça por Marielle e Anderson, e entender a urgência de levar as pautas dela adiante.

FB: Como você está lidando com essa perda?

TP: É uma dor que não melhora. A gente lida com ela. Tem uma companheira que fala que a existência de mulheres negras é uma existência em tragédia. É uma dor pessoalmente e coletivamente muito profunda. Nos conhecemos na Maré quando fui professora lá, e essa amizade se reforçou com o mandato. Éramos as únicas mulheres do PSOL com perfis muito semelhantes com mandato. Decidimos no mesmo momento a candidatura. Ficou um vácuo enorme.

FB: A morte dela foi determinante pra que você se lançasse candidata a deputada federal?

TP: Já havia conversas sobre isso. Mas a execução da Mari trouxe um senso de responsabilidade e de urgência nesses tempos, de que não dá para ficar no nível local. É preciso manter a relação com o território a nível local, mas precisamos fazer disputa a nível Brasil, América Latina. É muito maior.

FB: Você tem mais medo do que antes? Sua rotina mudou?

TP: Eu ia para a Câmara Municipal de bicicleta, de ônibus... Sou uma pessoa muito da rua, de circular pela cidade. Eu já sofria muitas ameaças, desde que fui eleita, e algumas mais graves. Um homem ligou para a sede do PSOL sistematicamente dizendo que ia me matar, já foram na nossa sede armados ameaçar... A proximidade com o perfil de Marielle fez com que o Estado entendesse que precisamos de segurança preventiva e um carro blindado. Mas no primeiro dia de campanha, o Estado tirou minha escolta, dizendo que seria privilégio e nada justificava. Continuo com um blindado pago pelo partido. É uma mudança radical de rotina, mas não tenho medo. Ele hoje foi transformado em sangue no olho.

FB: O que acha está por trás de sua execução?

TP: Quem mandou matar Marielle tem relação com poderes do Estado. Todo crime organizado tem relação com o Estado. O tráfico de drogas, a milícia... Se temos um modelo de segurança pública que criminaliza o menino de chinelo com fuzil na boca, temos que entender que ele não é o responsável por essa lógica. O que é milícia dominando os territórios? O braço do Estado, o poder econômico e o poder armado. Essa tríade tem que ser enfrentada. Não sei se foram as milícias que mataram Marielle, mas não tenho dúvida que tem relação com o Estado. E precisamos de pressão internacional. Um crime como esse, político e complexo, tem gente muito grande envolvida. É um crime político que expressa o quanto vai mal a democracia brasileira, que não se completou. ●

LIMPANDO TÊNIS BRANCO

POR PEDRO NOGUEIRA

Quando o assunto é moda masculina, existem alguns coringas que todo homem deveria ter no armário, por combinar com uma ampla variedade de looks e ocasiões. Exemplos? Uma calça jeans de lavagem escura; uma camisa branca; um relógio de aço; e um tênis branco, claro.

O post de hoje é para falar sobre este último item, que viralizou nos tempos recentes. O tênis branco fica bonito em looks casuais, esportivos e — até mesmo — sociais, pode acreditar. Até fizemos uma texto aqui no El Hombre dando dicas de como combiná-lo com costume.

Mas há um detalhe fundamental em relação a este calçado, que não pode ser ignorado em hipótese alguma: a limpeza. Como bem sabemos, peças brancas sujam fácil. E isso passa uma mensagem de desleixo. Por isso reunimos, hoje, algumas dicas de como limpar o seu tênis branco.

MANUTENÇÃO REGULAR

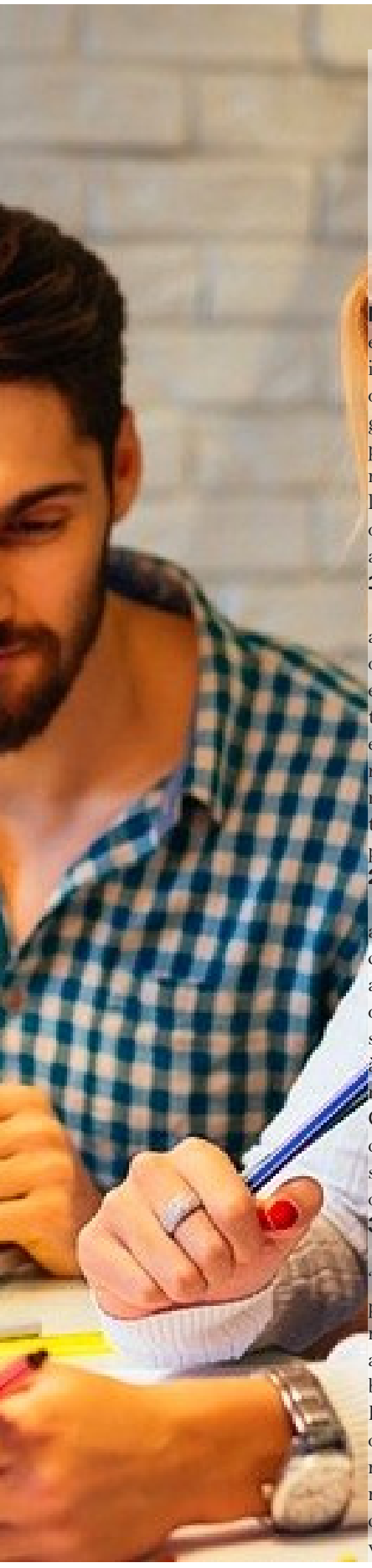
Caso o seu tênis ainda esteja novo e limpinho, que tal fazer uma manutenção regular para prevenir o excesso de sujeira? É bem simples. Depois de usá-lo, passe um pano seco para tirar o pó e as sujeiras mais grossas; e se houver uma mancha maior, basta usar um lenço umedecido — daqueles que você compra na farmácia ou mercado — para o acabamento.

LIMPEZA ESPORÁDICA

Se você deixou a situação fugir do controle, e seu tênis ficou muito encardido, aí é o caso de fazer uma limpeza completa. A boa notícia? Não é difícil. Há várias maneiras para higienizar o seu tênis branco, mas a nossa preferida é a seguinte:

1. Tire os cadarços e a palmilha
2. Esfregue o tênis com uma escova ou pano seco
3. Misture água e detergente
4. Esfregue com uma esponja ou escova de dentes, usando movimentos circulares
5. Retire a espuma com um pano úmido
6. Deixe secar ao sol, sem ficar na luz direta para preservar o couro

O cadarço e a palmilha devem ser lavados separadamente, usando a mesma solução. Ou, se você preferir, eles podem ir para a máquina — mas o tênis jamais, porque isso pode estragá-lo.



CONTRIBUINDO PARA A EQUIDADE DE GÊNERO

DO EL HOMBRE

Nos últimos tempos, tem-se falado muito em equidade de gênero. Mas você sabe o que isso significa exatamente? É um conceito que defende a equivalência social entre os gêneros, com igualdade de oportunidades para todos. Assim, qualquer homem ou mulher pode fazer suas escolhas sem as limitações definidas por estereótipos. Se você quer defender essa bandeira também, eis algumas atitudes para contribuir à causa:

1# PARE DE JULGAR OS OUTROS

Existe uma noção cultural de que certas atitudes são "naturalmente masculinas" e outras são "naturalmente femininas". Mas elas são uma construção social, acima de tudo, e nem todo mundo concorda com elas. Então pare de julgar os outros quando não correspondem a esses estereótipos. O respeito às diferenças é uma atitude que todo homem maduro e seguro de si deve preservar.

2# SE POSICIONE FRENTE A INJUSTIÇAS

Num grupo de amigos, sempre haverá aquele mais tóxico que gosta de julgar, criticar e censurar outras pessoas. Essa atitude às vezes cria um efeito cascata, na qual outros membros do grupo acabam seguindo seu comportamento. Não ceda à pressão. Se posicione frente a atitudes misóginas, homofóbicas e preconceituosas. Como disse Desmond Tutu, um ganhador do Nobel da Paz: "Se você é neutro em situações de injustiça, você escolhe o lado do opressor."

3# CUIDADO COM AS PIADAS

Muita gente gosta de criticar o "politicamente correto". Afinal, qual é o problema em fazer uma piadinha homofóbica, machista ou racista de vez em quando, né? É apenas uma piada! Só que não. Esse tipo de brincadeira ajuda a perpetuar o preconceito. Para você pode parecer bobeira. Mas para o membro de uma minoria, nem tanto — mesmo que algum outro membro dessa mesma minoria não se incomode. Lembre-se de que as pessoas têm diferentes histórias de vida. Por isso, o respeito deve estar acima de tudo.

4# COMPARTILHE DEVERES E RESPONSABILIDADES

Uma das melhores maneiras de garantir a harmonia num relacionamento é dividindo os deveres e as responsabilidades em casa. Uma pesquisa do IBGE apontou que as mulheres trabalham 72% a mais do que os homens em tarefas domésticas, mesmo quando elas trabalham fora também. Então faça a sua parte e compartilhe as responsabilidades no lar. E se você ainda não é casado, que tal ajudar mais a sua mãe?

5# SEJA UM PAI PRESENTE

Por falar em dividir deveres e responsabilidades, falemos sobre a paternidade. Crianças cujos pais são presentes em suas vidas tendem a possuir uma maior autoestima, melhores habilidades sociais e cognitivas, menos problemas comportamentais e um maior índice de conquistas acadêmicas. Ser um pai presente envolve os mais diversos aspectos da vida cotidiana em uma família — como trocar fralda, dar banho, preparar comida, etc. Você não precisa ser o pai perfeito. Ninguém é. Você só precisa participar.

6# INCENTIVE A INCLUSÃO

Mike Gamson, vice-presidente da LinkedIn Global Solutions, disse certa vez que, embora pensasse que o mundo girava em torno da meritocracia, descobriu que a maior parte das pessoas em uma condição semelhante à dele tiveram oportunidades de vida muito parecidas. Neste momento ele se deu conta da importância de incentivar a inclusão no ambiente de trabalho.

7# CULTIVE A EMPATIA

Nunca pare de refletir sobre as suas atitudes. É preciso manter uma vigilância contínua sobre nós mesmos, para estar sempre em evolução, visando um maior desenvolvimento de nossas capacidades empáticas. Crie o hábito de se colocar no lugar dos outros. Só assim para sair da bolha e lutar por pautas altruístas, que visam mais o ganho coletivo em vez do pessoal.

PARA SE VESTIR BEM NO TRABALHO

POR PEDRO NOGUEIRA

Vocês estão familiarizados com o conceito de "imagem pessoal", senhores? Trata-se da maneira como você se apresenta às outras pessoas. Isso vai engloba quesitos como a postura corporal, seu jeito de falar — e, claro, a maneira de se vestir.

Já demos dicas de como ter uma linguagem corporal confiante; e como deixar seu papo interessante.

E, hoje vamos falar sobre o segredo para se vestir bem no trabalho: mire um degrau acima do seu cargo. Cada empresa tem a sua própria cultura e dress code, aos quais você deve ficar atente. Mas seguindo esse truque, não tem como errar.

Vamos analisar as possibilidades. Vestir-se um degrau abaixo, obviamente, fará você se destacar negativamente entre os seus colegas. Vestir-se no mesmo degrau deles o transformará em mais um na multidão.

E por que não se vestir dois ou três degraus acima? Porque neste caso o seu look ficará forçado demais. É um conceito na moda masculina que chamamos de "overdress", exagerar na dose. Você ficará deslocado no ambiente.

Por mais estilosa que seja a sua roupa, você precisa se adequar à ocasião. Pensa na seguinte situação: um churrasco no domingo com os amigos. Todo mundo de camiseta, jeans e tênis. Se você for de costume, não vai combinar, porque estará vários degraus acima da ocasião.

Agora, se simplesmente der um upgrade no trio — jeans slim com barra dobrada, sneaker branco matador e camiseta henley, por exemplo — você vai se destacar com suavidade e discrição. Deu para entender a diferença?

A mesma lógica serve para o trabalho. Inspire-se na maneira que seu chefe e os pares dele se vestem. Suba esse degrau, nada além disso. Até porque se você mirar no chefe do chefe, isso pode criar algum incômodo em seu superior, como se você quisesse ofuscá-lo. E fazer isso não é uma boa ideia.

Diz uma máxima que não existe elevador para o sucesso, deve-se subir de degrau em degrau. Lembre-se disso na hora de escolher suas roupas. Onde você quer estar dentro de um ou dois anos? Vista-se de acordo com esse objetivo e, pode ter certeza de que, se o seu desempenho intelectual for à altura do estilo, em breve você chegará lá.

INES RAU

POR AINGERU ZORITA DIMA HOHLOV E RYAN MCGINLEY

SPALDING

AMOCO

BRASIL

COMO SE PROTEGER DA TRISTEZA

PESQUISA DATAFOLHA APONTOU QUE 79% DOS BRASILEIROS SE SENTEM TRISTES EM RELAÇÃO AO PAÍS; ESPECIALISTAS CONTAM COMO VOCÊ PODE SE SENTIR MELHOR CASO SEUS CANDIDATOS PERCAM.

POR RENATA TURBIANI

O PRIMEIRO PASSO, POR MAIS ÓBVIO QUE SEJA, É BUSCAR O EQUILÍBRIO.

Desde 2014, o Brasil vem enfrentando momentos de muita turbulência, e a grave crise política que se instalou por aqui, permeada pela desilusão em relação aos políticos e pelo exacerbado confronto entre as pessoas - estimulado, inclusive, pelo discurso de alguns candidatos em suas campanhas eleitorais - só fez piorar este cenário.

O fato é que, na véspera do primeiro turno da eleição deste ano, os sentimentos negativos dominaram de vez a vida dos cidadãos, o que foi confirmado em pesquisa, não sendo fruto apenas de observações feitas nas redes sociais ou em conversas por aplicativos.

Em levantamento realizado no dia 2 de outubro com 3.240 eleitores de 225 municípios, o Datafolha, além da intenção de voto, fez a seguinte pergunta: "Quando pensa no Brasil de hoje, você sente...?" O resultado mostrou que existe uma nuvem bem carregada pairando sobre a cabeça da população: 88% se declararam inseguros, 79% tristes, 78% desanimados, 68% com raiva, 62% com medo do futuro e 59% com mais medo do que esperança. No geral, o pessimismo foi mais relatado por mulheres, pelos mais jovens e pelos mais instruídos.

Apesar de não ter relação com as eleições, a edição de 2018 do Relatório Mundial da Felicidade também merece destaque. Produzido por pesquisadores independentes e organizado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (SDSN), ele revelou que o Brasil caiu seis posições no ranking dos países mais felizes, ocupando agora o 28ª lugar dentre os 156 analisados - o líder é a Finlândia e o lanterna, o Burundi.

Trechos do documento citam que, por aqui, assim como em outros locais da América Latina, a percepção de corrupção generalizada, as dificuldades econômicas e os índices de violência contribuem para a perda na satisfação em relação à própria qualidade de vida.

Levando em conta tudo isso, além da cada vez mais crescente polarização, as discussões acaloradas e a tensão por todos os lados, a questão que fica é: como lidar com os sentimentos negativos?

De acordo com a psicóloga Denise Pará Diniz, coordenadora do Setor de Gerenciamento de Estresse e Qualidade de Vida da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o primeiro passo, por mais óbvio que seja, é buscar o equilíbrio.

"Estamos diante de um processo de mudança, que por si só já é um fator estressor. Dessa forma, o que precisamos fazer é encontrar o meio termo, e é cientificamente comprovado que temos capacidade e ferramentas para controlar nossos sentimentos e emoções", afirma.

A especialista salienta que é importante entender que, em toda situação, existe uma escolha: vivenciá-la com saúde ou com estresse. "A liberdade de escolha pelo gerenciamento dos pensamentos e das emoções depende apenas de nós e pode resultar em comportamentos saudáveis e produtivos."

Na avaliação do psicólogo e diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental - Equilíbrio (Casme), Yuri Busin, o brasileiro está passando por um grande movimento de transferência de raiva.

"Ao invés de debater e buscar em conjunto um novo caminho ou formas de evoluir, o que tem acontecido é a pessoa despejar seus medos, frustrações e ira nos outros, resultando em amizades desfeitas, parentes se distanciando, casais se desentendendo... O que todos necessitam agora, mais do que nunca, é compreender a fundo seus sentimentos e aprender a debater sem brigas e ataques."

Outra questão apontada pelo profissional para lidar com tanta negatividade é evitar as chamadas bolhas sociais - ou seja, só se relacionar com quem pensa igual ou parecido e com quem se tem mais afinidades -, por mais tentadoras e seguras que elas possam parecer.

Para ele, bloquear e excluir vozes dissonantes quase sempre gera mais abismo, isolamento e uma visão distorcida do mundo, além de provocar uma falsa sensação de verdade absoluta e roubar a possibilidade de aprender com o outro.

"Afastar, bloquear ou 'eliminar' alguém do convívio, suspendendo o diálogo e a negociação, realmente não são as melhores maneiras de lidar e acabar com a raiva e o ódio", concorda o psicanalista e professor titular do Instituto de Psicologia da

Universidade de São Paulo (USP) Christian Ingo Lenz Dunker.

Segundo ele, o caminho inicial para isso é conhecer a fundo o conflito existente e, a partir daí, fazer uma análise complementar para identificar se ele pode ser tramitado a produzir algum tipo de transformação positiva, seja pessoal ou no mundo.

Dunker informa ainda que é preciso convidar as pessoas a não se levarem tão a sério. "Por um lado, temos de ser mais consequentes com o que pensamos, dizemos, em quem votamos, com os nossos afetos, mas, por outro, necessitamos de menos seriedade em relação a nós mesmos e de menos convicções de que sabemos tudo", complementa.

E isto se encaixa bem com o que ainda está por vir, já que, independentemente do resultado da eleição, alguém sairá das urnas derrotado.

"Infelizmente, o que está ruim pode piorar. Para evitar que isso aconteça, o lado vencedor, seja qual for, deve adotar uma posição de humildade em relação ao outro, e, o perdedor, aceitar o resultado. Teremos de ter cuidado com os discursos triunfalistas da vitória e com os ressentidos da derrota. Só assim não entraremos em uma fase de destruição, violência e mais negatividade", acrescenta o psicanalista.

As maneiras de evitar as emoções e os sentimentos ruins em momentos tumultuados passam ainda por questões como trabalhar a flexibilidade e o autocontrole, não se achar o dono da verdade ou se encher de culpa, não incentivar brigas ou fazer provocações, não alimentar aquilo que te faz mal, ter calma, mudar o foco, respeitar e aceitar quem tem ideias contrárias, ter empatia, ficar atento à maneira como se comunica com os demais, não agir de cabeça quente e se afastar antes que as coisas saiam do controle.

Para quem tem dificuldade de lidar com tudo isso sozinho, a terapia é a ferramenta mais indicada. O importante neste caso é encontrar um profissional e um método com os quais você se identifique e estar realmente disposto a se abrir e a mudar.

Junto a isso, adotar um estilo de vida mais saudável e positivo, que inclui atividade física, exercícios de respiração e relaxamento, meditação, leitura e passeios agradáveis e ajuda espiritual, é mais uma maneira de buscar a paz interior, acalmar a mente e, consequentemente, diminuir os pensamentos negativos.

Claro que, em períodos de muita tensão, como o que o Brasil vive atualmente, é normal não se sentir feliz o tempo todo. O problema é quando isso se torna algo exagerado, a ponto de comprometer as relações pessoas, sociais e profissionais.

A psicóloga Marilene Kehdi, pós-graduada em Psicossomática e autora de sete livros, entre eles Organize Suas Emoções e Ganhe Qualidade de Vida, Um Convite à felicidade e Vivendo e Compreendendo, destaca que este excesso de negatividade pode se converter em sintomas e até provocar doenças.

"O físico e a mente estão diretamente ligados, então, quando carregamos muitas emoções ruins ou enfrentamos longos períodos de completa instabilidade e estresse, é bem provável que o organismo reaja", explica.

E ele fará isso liberando uma quantidade extra de hormônios, em especial a adrenalina e o cortisol, sendo que ambos podem deixar sequelas no corpo.

Alguns dos efeitos nocivos são: aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, dores musculares e de cabeça, problemas gastrointestinais e na pele, queda de cabelo, insônia, irritabilidade e infecções recorrentes.

Além disso, os quadros de depressão e ansiedade podem se agravar ou até mesmo se instalar, assim como a busca por comportamentos violentos e disfuncionais, por exemplo, o consumo excessivo de álcool e drogas. ●

E SE A TIA DO PASSE APOIA O REAÇA?

PARA VENCER A ONDA, UTILIZE PASSAGENS DO EVANGELHO, OUÇA, REFLITA, INDAGUE, REBATA MENTIRAS, MAS SEM PERDER O AFETO E A COMPAIXÃO

DO DIÁLOGOS DA FÉ

NUNCA FOI FÁCIL PARA OS SONHADORES

Após a apuração dos resultados das eleições, saímos com um grupo de amigoss para comemorar – esse lampejo de esperança - e sentimos a ascensão do espírito fascistóide de perto.

O grupo era majoritariamente branco, classe média e em uma região também de classe média de São Paulo. Alguns passavam de carro e nos ofendiam. Um motoqueiro, lançando a moto bem próxima ao grupo, nos ameaçou.

Havíamos ouvido relatos sobre gente apanhando nas ruas, LGBTs partilhando nas redes sociais as violências sofridas e as humilhações. Negros vítimas de racismo, retirados de aviões e de shows. Mulheres ameaçadas.

Nessa noite, um militante negro baiano, Moa do Katendê, foi assassinado por um eleitor de Jair Bolsonaro, após uma discussão política. No metrô de São Paulo, uma torcida organizada entoava um hino do horror: "Tome cuidado, o Bolsonaro vai matar viado".

Em outro canto do País, um homem apertou as teclas da urna eletrônica com uma arma de fogo. Outro quebrou a urna a marretadas, pois suspeitou de fraude. Não é exagero, é fato. E eu não partilharia informações como essas se não tivesse plena certeza de sua veracidade.

Nem Bolsonaro controla mais o bolsonarismo. Ele alimentou as feras e agora não tem mais ascensão sobre a multidão empoderada pela violência, pela desesperança, pela insegurança, pelo racismo, pelo machismo, pelo ódio decorrente da orientação sexual e identidade de gênero.

O que mais dói ver é gente próxima encampando esse discurso excludente, individualista e tirano.

Dói ver religiosos tentando justificar, por meio de escrituras sagradas, teorias divinas e elementos da fé, o apoio ao ódio e à violência.

Dói profundamente ver companheiros espíritos, que em tese sabem – ou deveriam saber, se estudassem as obras fundamentais de Allan Kardec e vivenciassem os preceitos espiritas - que essa não é nossa única existência, portanto podemos, lá na frente, ser impactados por nossas próprias escolhas.

Que o mal utiliza elementos sórdidos e mentirosos, que devemos ter piedade com os criminosos, que atravessamos um período de transição planetária, de provas e expiações, para um período de regeneração, onde reinará o amor, a paz e a justiça e age, assim como defendeu Kardec, no Evangelho Segundo o Espiritismo, como um verdadeiro ser humano de bem:

"O verdadeiro ser humano de bem é aquele que pratica a lei de justiça, de amor e caridade, na sua maior pureza. Se interroga a sua consciência sobre os próprios atos, pergunta se não violou essa lei, se não cometeu o mal, se fez todo o bem que podia, se não deixou escapar voluntariamente uma ocasião de ser útil, se ninguém tem do que se queixar dele, enfim, se fez aos outros aquilo que queria que os outros fizessem por ele."

Se não foi nada fácil para o Cristo, que pagou com a vida a ousadia de ter enfrentado um sistema corrupto, hegemônico e totalitarista, mas mesmo assim nos deixou um exemplo amorosamente didático e firme, que dirá para nós?

Nunca foi fácil para os sonhadores. Mas quem prometeu que seria?

Não se trata mais de uma eleição como as outras, de direita contra esquerda, de um projeto liberal de país contra um projeto emancipatório e popular. Trata-se da democracia contra a barbárie e o fascismo.

Muitos tombaram antes de nós para garantir alguns valores democráticos inegociáveis: a defesa intransigente dos direitos humanos, de direitos sociais básicos como alimentação, saúde, educação e saneamento, de leis justas, de uma economia sólida e de trabalho decente e seguro.

Que fazer ao constatarmos que a tiazinha do passe, aquela senhora doce e caridosa, que levava torta nas festas de confraternização do centro, que sempre tinha uma mensagem amorosa e de incentivo, aderiu ao discurso do desamor?

Paciência e amorosidade em dobro. Ela, diferentemente daqueles que sempre pensaram assim e esperavam uma oportunidade para saírem dos armários das trevas, das catacumbas da escuridão e das cavernas do ódio, consegue dialogar, consegue ter empatia e consegue entender que a violência não é uma

ferramenta potente para combater a corrupção, restabelecer a concórdia e fazer o Brasil voltar a crescer ética, moral e economicamente.

Utilize passagens do evangelho, fale por parábolas assim como Jesus, seja simples, ouça, reflita, indague, rebata mentiras, com afeto e compaixão, do mesmo jeito que você gostaria que fizessem com você se estivesse naquela posição.

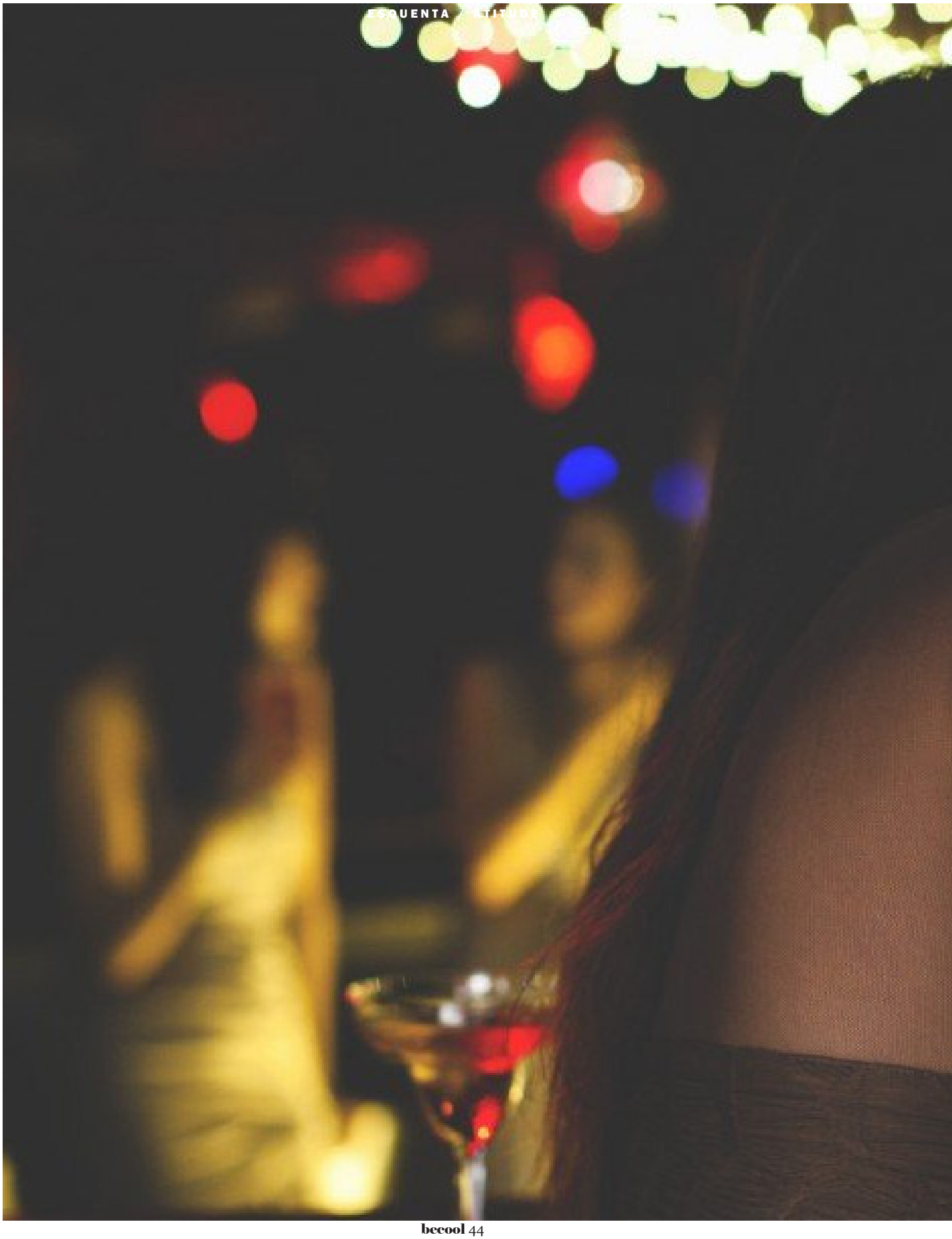
Há (r)existência e ela brota de todos os lados: das mulheres, das universidades, das igrejas, dos templos, dos centros, do movimento negros, dos LGBT+, dos estudantes secundaristas, dos movimentos sociais, dos educadores, das donas de casa, dos democratas, dos progressistas.

Independentemente dos resultados das eleições – e eu espero que os fascistóides não triunfem – o estrago foi feito, mas podemos minimizar os seus efeitos.

Lembremos, assim como cantou Chico Buarque: "Amanhã vai ser outro dia". ●

DARIA GORBACHEVA

POR ANASTASIYA LAZURENKO



SEDUÇÃO SEGUNDO A CIÊNCIA

POR PEDRO NOGUEIRA

Todo mundo tem aquele amigo que é um imã de mulheres. Em qualquer lugar que vai, faz um sucesso tremendo com elas. Que tal ser assim também? Reunimos 19 dicas científicas capazes de transformar qualquer rapaz num verdadeiro Don Juan.

1# UMA PERSONALIDADE INTERESSANTE

Esse é o fator Top 1 para fazer uma mulher gostar de você, revelou um estudo. Como ter uma personalidade interessante? Viva mais experiências. Leia mais livros. Adquira mais hobbies. Desenvolva mais suas qualidades.

2# CULTIVE UMA BARBA DE RESPEITO

Segundo uma pesquisa com 8,5 mil mulheres, elas acham os rapazes barbudos mais atraentes. Então comece a cultivar sua barba.

3# VIRE UM MESTRE DO SEXO ORAL

O melhor caminho para levar uma mulher ao orgasmo, de acordo com um estudo, é praticando sexo oral e masturbando-a ao mesmo tempo. Desenvolva suas habilidades com a língua, portanto.

4# NÃO SEJA BONZINHO DEMAIS

As mulheres veem os homens bonzinhos demais como manipuladores ou carentes, de acordo com um estudo. E ambos perfis não são sexualmente atraentes para elas.

5# MAS SEJA GENEROSO E CARINHOSO

Apesar dos bonzinhos afastarem as mulheres, o cavalheirismo é uma qualidade que elas apreciam, diz uma enquete. É aquela velha história: a diferença entre o veneno e o remédio está na dose.

6# DESENVOLVA O SEU BOM HUMOR

Segundo estudos, os homens engraçadas dão mais prazer sexual para as mulheres. Então desenvolva o seu bom humor.

7# FAÇA UMA TATUAGEM

Uma dica que diz respeito à estética: faça uma tatuagem, porque elas acham os homens tatuados mais atraentes, revelou uma pesquisa.

8# NÃO TENHA PRESSA NA CAMA

Quer deixá-las satisfeitas na cama? Então não tenha pressa, porque o tempo ideal de uma transa, segundo estudos, é 18 minutos de preliminar e 7 a 13 minutos de penetração.

9# APRENDA A CONTAR HISTÓRIAS

As mulheres adoram bons contadores de história, diz uma pesquisa, pois essa habilidade é relacionada a ser influente, ter autoridade e realizar conquistas.

10# FAÇA CONCHINHA DEPOIS DO SEXO

Já falamos acima que uma preliminar longa e caprichada é indispensável para uma boa transa. Mas saiba você que a conchinha pós-sexo é igualmente importante, de acordo com um estudo, porque nosso corpo fica inundado de ocitocina — o "hormônio do amor" — aumentando a afeição do casal.

11# APRENDA A TOCAR UM INSTRUMENTO

Homens que tocam violão são duas vezes mais atraentes para as mulheres, diz uma pesquisa. Esse hobbie sugere que o sujeito tem grandes habilidades físicas e intelectuais.

12# APOSENTE AS IDEIAS MACHISTAS

O fator que mais broxa as mulheres num encontro, segundo um levantamento, é comentários machistas. Se você faz piadinhas dessa natureza — ou pior ainda, pensa assim de verdade — é melhor parar agora mesmo.

13# COMPRE UM BOM PERFUME

Nada menos do que 97% das mulheres acham um bom perfume sexy, de acordo com uma enquete. Capriche na escolha do seu.

14# SE VOCÊ FUMA, PARE AGORA

Se o perfume é um imã feminino, o cigarro é o oposto, porque 52% das pessoas evitam beijar alguém com hálito de fumante, diz um estudo.

15# VISTA UM LOOK BÁSICO

O look masculino mais estiloso, segundo as mulheres, é o clássico calça jeans azul e camiseta branca. Se você estiver vestido assim, suas chances de sucesso vão lá para o alto.

16# JOGUE FORA SUAS CUECAS SLIP

Agora uma dica de moda para os momentos íntimos: aposente as suas cuecas slip e comece a usar boxers escuras, pois este é o modelo que elas acham mais sexy, afirmou uma enquete.

17# TOME UM DRINK

Quando você toma um drink, isso melhora o seu humor, causando um efeito sutil e positivo no sorriso, além de relaxar os músculos faciais. Por isso nós ficamos mais atraentes, segundo um estudo. O álcool também proporciona uma ruborização no rosto, sinal tradicionalmente interpretado como saúde e beleza. Mas é preciso parar no primeiro copo, porque depois o efeito passa a ser o inverso.

18# MALHE BASTANTE O BRAÇO

Ok, não há segredo nenhum que as mulheres gostam de homens em forma. Mas uma pesquisa descobriu qual parte do corpo elas acham mais sexy: o braço. Portanto capriche no treino do bíceps.

19# TENHA UM OLHAR CONFIANTE E UM SORRISO PODEROSO

A primeira coisa que as mulheres reparam num homem, segundo uma enquete, são os olhos e a boca. Desenvolva um olhar confiante e um sorriso poderoso, então.

A POSIÇÃO QUE VOCÊ TEM QUE TENTAR

DO EL HOMBRE

Falou-se há pouco tempo sobre a posição sexual que as mulheres mais odeiam: trata-se da cowgirl invertida, na qual ela senta de costas no seu colo e fica cavalgando em você.

Nada menos do que 4 em cada 10 mulheres elegeram essa a pior posição de todas numa enquete da Women's Health com 1,111 leitoras.

Mas existe um upgrade simples dessa posição que oferece uma das melhores maneiras da mulher atingir o orgasmo durante a transa.

Basta você levantar um joelho para que ela possa esfregar o clitóris em sua coxa enquanto cavalga em cima de você. Dá para ela ficar com as pernas mais abertas ou fechadas, só precisa ver em qual variação se sente mais confortável:

Por que essa posição é tão eficiente? Caso você não saiba, apenas 1 em cada 4 mulheres consegue gozar com a penetração sozinha. As outras 3 precisam de estímulo clitoriano para chegar lá.

Esse estímulo pode vir da nossa língua, dedos, sex toy – ou ser fruto de fricção entre os corpos, como acontece na posição do "mastro", o nome popular deste arranjo.

Outra vantagem é que, por estar em cima, a sua parceira controla a pressão e o ritmo da penetração, aumentando ainda mais a chance de gozar.

Enquanto isso nós, homens, podemos relaxar deitados aproveitando uma belíssima visão da bunda dela. Nada mal, né?

BOLO DE FERRERO ROCHER

POR MÔNICA DE SOUZA

INGREDIENTES

PÃO DE LÓ DE CHOCOLATE:

- Receita para um forma de 22 cm de diâmetro
- 7 ovos
- 190 g de açúcar
- 170 g de farinha de trigo
- 20 g de cacau em pó Garoto

RECHEIO:

- 3 potes grandes de Nutella
- 400 g de avelãs

CALDA:

- 1/2 lata de leite condensado
- Água
- Essência de baunilha a gosto ou 1 colher de algum licor de sua preferência

COBERTURA:

- Chantilly a gosto
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco
- 150 g de xerém de castanha de cajú (castanha picadinha)
- Cacau em pó ou chocolate em pó Garoto ou nestlé
- 1 pote de nutella pequeno
- 18 bombons Ferrero Rocher

MODO DE PREPARO

PÃO DE LÓ:

- Unte apenas o fundo de uma fôrma de 22 cm de diâmetro
- Coloque papel manteiga só no fundo
- Não precisa enfarinhar nem untar as laterais, senão o bolo murcha depois de frio
- Pré-aqueça o forno a 180ºC
- Bata os ovos com o açúcar muito bem
- Acrescente a farinha e o cacau peneirados e misture com uma espátula delicadamente
- Asse por cerca de 40 minutos, ou até furar com um palito e ele sair seco
- Desenforme depois de frio e corte em 3 partes na horizontal

PARA TIRAR A PELE DAS AVELÃS:

- Para cada 1 xícara de avelãs, use 1 xícara de água e 1 colher e 1/2 de fermento royal
- Leve ao fogo e deixe ferver por 3 minutos
- Escorra, coloque em uma forma e leve ao forno até torrar levemente
- Ainda quentes, coloque em um pano de prato e esfregue até soltar a pele

COBERTURA:

- Leve ao fogo o leite condensado, o leite de coco e o cacau, mexendo até ferver
- Acrescente o xerén e misture

MONTAGEM:

- Misture os ingredientes da calda
- Molhe a primeira parte do bolo, coloque metade da nutella e metade das avelãs
- Repita com a outra massa
- Cubra com a terceira massa, molhe e cubra todo o bolo com chantilly de sua preferência
- Coloque a cobertura com bastante cuidado, com uma colher, começando pelo centro, quando chegar nas bordas deixe escorrer
- Coloque nutella em um saco de confeiteiro e decore ao redor do bolo na parte de baixo
- Coloque também em cima do bolo onde vai colocar os bombons
- Coloque os bombons em cima do bolo, no centro 3 bombons com o papel dourado
- Deixe na geladeira até servir

Receita enviada por Michelle no TudoGostoso. Obrigada, Michelle vou agradecer pelos próximos quatro anos.

É BRINDE

POR ALBERTO VILLAS

Uma senhora de meia idade desceu esbaforida do seu Jeep Renegade preto, pegou o corredor do estacionamento, subiu uma pequena rampa, virou à direita e foi direto no balcão de atendimento ao cliente:

- Eu quero o tomatinho vermelho de pelúcia!

A resposta negativa da funcionária do supermercado, deixou a senhora de meia idade arrasada, os olhos caídos e um ar de desesperança.

- Como assim, acabou? É o único que falta para a coleção do meu neto Joaquim! Ele tem a banana, o brócolis, a pera e a laranja. Só falta o tomatinho!

Ela apertou nas mãos os códigos de barra de cartolina que dariam direito ao tomatinho vermelho de pelúcia, jogou dentro da bolsa e deu meia volta. Com certeza vai entrar no seu Jeep Renegade, acionar o Waze e procurar onde existe outro supermercado da rede, quem sabe lá ainda tenha um tomatinho vermelho dentro do armário de vidro de brindes?

Brasileiro é doido por brinde e não é de hoje. Menino ainda, meus olhos brilhavam quando o meu pai chegava em casa aos domingos com uma Coca-Cola Família. A felicidade era abrir a garrafa, pegar a tampinha e tirar a cortiça para ver se estava premiada.

O brinde era uma coleção de vinte e um personagens do Walt Disney, que demorávamos meses para conseguir completar. Com cinco tampinhas premiadas, trocávamos por um personagem, o Mickey, o Pateta, a Margarida, o Pato Donald, o Pluto, todos. Lembro-me que a menorzinha era a Sininho.

A Pepsi-Cola correu atrás e, nas Olimpíadas de 1964, lançou uma coleção de bonequinhos, cada um representando um esporte: Esgrima, lançamento de dardo, natação, futebol, levantamento de peso, eram dez bonequinhos brancos que podíamos colorir com uma tinta especial, da cor que quiséssemos.

A onda dos brindes foi se espalhando. O Toddy dava soldadinhos, o chiclete Ping-Pong dava figurinhas, o Crush dava miniatura de engradado com garrafinhas de Crush, os Postos Shell davam o cafezinho do astronauta, quando ainda escrevíamos cafèzinho assim, com acento diferencial no e.

Era uma época em que colecionávamos selos, colecionávamos chaveiros, caixinhas de fósforo, moedas, carrinhos da Mathbox, colecionávamos até besouros e borboletas no isopor.

A moda era tão moda que o Guaraná Champagne Antártica – era assim que chamávamos – fez uma propaganda na televisão em que um mágico tirava um monte de trolhas da cartola e anunciava: Não troque o seu bom gosto por quinquilharias! O guaraná nunca deu brindes.

A moda do brinde voltou com tudo nesses tempos malucos que vivemos e os supermercados estão surfando na onda. Tem panelas de brinde, tem facas, tem tábuas de carne, tem travessas, tem sementes pra hortinha e tem os charmosos bonecos de pelúcia do Jamie Oliver. Pra mim, está faltando só a pera pra completar a coleção do meu neto Raul.

becool

Editor e curador: Gui Adn
Redação: Mônica de Souza.
Fontes: BBC Brasil, El Pais, Oyster Magazine, Playboy, Models.com, Nakid Magazine, El Hombre, CartaCapital, iG, eBiografia e Torcedores.com.

MAIS REVISTAS

BECOOL é uma publicação da Mais Revistas
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE

becool

MAIS
EVISTA

becool

pra quem se veste com inteligência